



# ¿SABÍAS QUE...?

BENEFICIOS DEL KARATE EN LA MUJER.

Departamento de karate y mujer de la Federación de Karate de la Región de Murcia

El **karate** es un arte marcial conocido por sus múltiples beneficios para el organismo. Originario de la ciudad de Okinawa, esta disciplina aporta desde épocas ancestrales a quien lo practica una serie de valores éticos esenciales para desenvolverse en armonía con la sociedad.

Según Lara Terradas Campanario, psicóloga y terapeuta Gestalt, “La **actitud** que proponen las **artes marciales**, que rescata las bases filosóficas de la cultura oriental, es **sanadora en sí misma**. El estado de *no-mente* que promueven no deja espacio para el deseo ni el miedo de perder o de ganar, en contraposición a cómo se practican muchos deportes occidentales en los que prevalece la competencia y el triunfo”.






## Valores éticos

Respeto por el sensei, el deporte y los compañeros.

Perseverancia y el compromiso para seguir mejorando.

Humildad y honestidad de las conductas en el dojo y en competición.

Disciplina y aptitud predispuestas a conseguir los logros deseados.

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting in a meditative pose on a pink mat on a rocky shore. She is looking towards the right with her eyes closed. The background shows a calm blue lake and a clear sky.

¿Qué tiene el karate para ser una de las disciplinas que más puede contribuir al bienestar femenino?



# Circulación sanguínea y tonificación

El trabajo de las posiciones esenciales del *kihon* implica el **crecimiento en la masa muscular** de glúteos y piernas, tonificando y definiendo el tren muscular inferior al favorecer la **vasocapilarización y la circulación sanguínea**. Este tipo de trabajo facilita un buen asentamiento y adaptación de la cadena posterior en actividades cotidianas como pueden ser andar o pasear en bicicleta entre otras.



# Resistencia

La actividad deportiva, y en concreto el entreno en la modalidad de *kata*, mejora la resistencia física y la creación de estrógenos. Los informes de la Sociedad Española de Cardiología muestran que la deficiencia estrogénica en la ovulación de las mujeres favorece el riesgo de enfermedades coronarias cardiovasculares. Los movimientos del *kata*, la repetición de los mismos y la larga duración de algunos (de tres a cuatro minutos) manteniendo la misma energía de principio a fin, hacen del karate un deporte idóneo para **mejorar la resistencia cardiovascular**.



# Equilibrio y agilidad

---

Los cambios de ritmo, giros y saltos en su ejecución mejora el **equilibrio** y la **agilidad**, favoreciendo al retraso del deterioro cognitivo y preparando a las articulaciones ante posibles caídas o lesiones. Este rasgo es de tener en cuenta ya que, según un reciente estudio realizado por la Universidad de Almería, la falta de equilibrio es una condición que afecta a más mujeres que a hombres en edades avanzadas.





# Flexibilidad y fuerza abdominal

La **flexibilidad** es condición que aumenta junto a los niveles de *relaxina*. Esta hormona relaja los ligamentos del cuerpo, sobre todo los de la pelvis, lo que hace que los dolores por *dismenorrea* sean más llevaderos.

El trabajo de la respiración (*ibuki*), la concentración (*zanshin*) y la fuerza interior (*ki*) desde los músculos internos del abdomen aumentan la capacidad pulmonar y la fortaleza abdominal.

Este trabajo facilita la labor del parto, haciendo que la madre controle mejor la respiración y los movimientos abdominales que permiten al bebé desplazarse por el canal del parto.



## Bienestar mental

---

Al ser un deporte de técnica holística y que necesita capacidad de atención, condiciones como la **concentración**, la **relajación mental y corporal** tras la liberación de la energía interior a través del grito (*kiai*) y la **autoconcienciación corporal** se ven altamente desarrolladas.





梅谷廉之助

一、血気の勇力を戒むこと

## Defensa

Pero por encima de todo y como dice su creador Gichin Funakoshi, “el karate es un arte defensivo de principio a fin”, y esto hace que sea una disciplina sustancial en la vida de la mujer. La violencia de género afecta a las mujeres por el mero hecho de serlo. La vulnerabilidad de las mismas ante situaciones como esta o a otro tipo de abuso hace que cada día sea más el número de víctimas mortales.



# Seguridad personal

Permite utilizar ataques y defensas contra enemigos en situaciones de riesgo. La práctica de *kumite* y técnicas de **autodefensa** asientan las bases de una buena **seguridad personal**. Todo ello permite reaccionar con rapidez, eficacia y control ante agresiones y actos violentos.



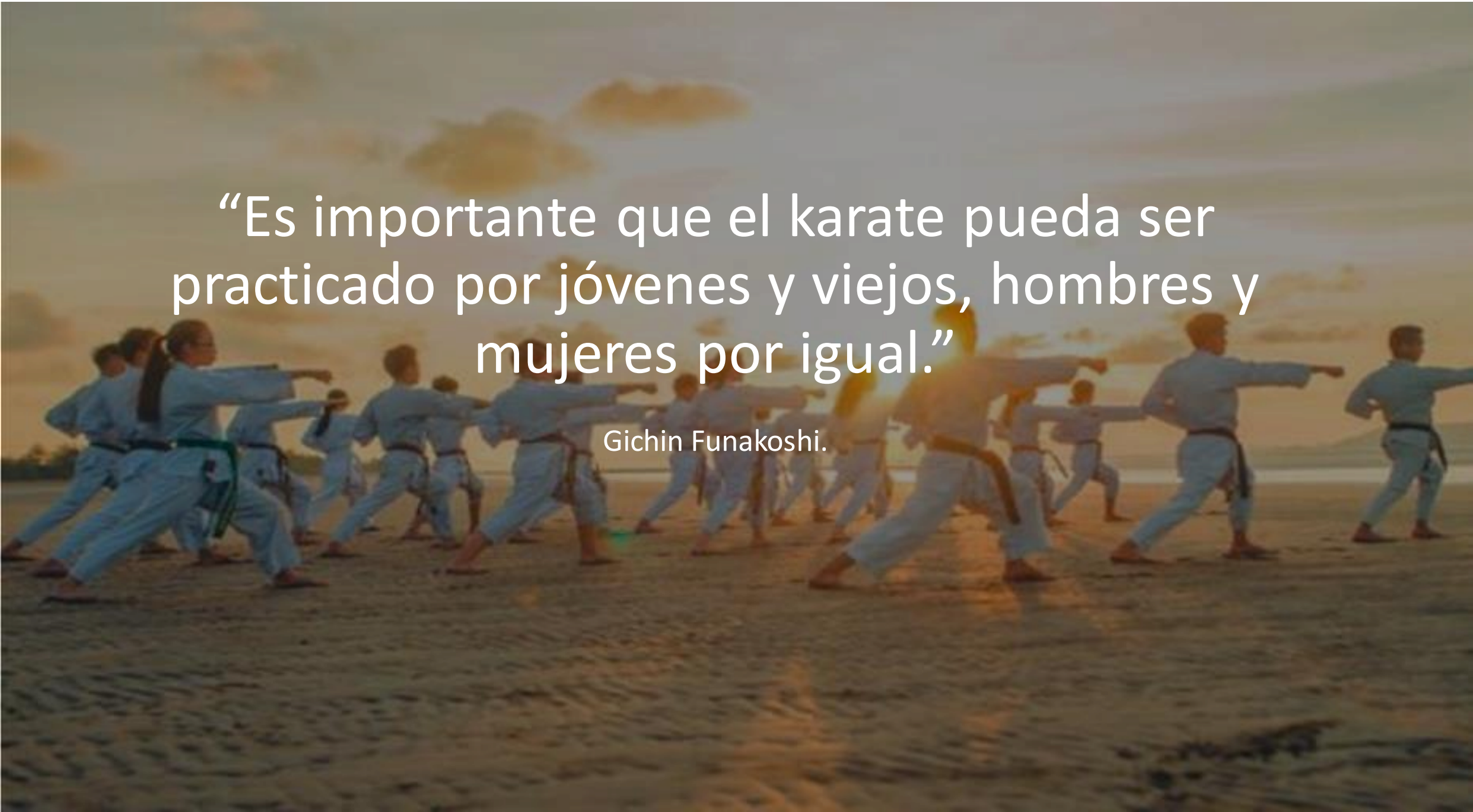
# Autoestima y compañerismo

El karate es una filosofía de vida, un medio de socialización que engloba a todo el colectivo que lo practica. Ayuda a desarrollar cualidades como el **compañerismo**, la **empatía** y la **autoestima**, pero sobre todo a vivir en armonía con el mundo que nos rodea, ya que todos pueden ser partícipes de él.



“Es importante que el karate pueda ser practicado por jóvenes y viejos, hombres y mujeres por igual.”

Gichin Funakoshi.



# Referencias

- CARMONA, Rocío (2019), “Así es como las artes marciales te ayudan a tener una buena salud mental”, *La Vanguardia*. Accesible al: <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20190810/463514697227/artes-marciales-mente-ayuda-salud-mental-beneficios.html> [20/01/2021]
- CARRASCO POYATOS, María (2020), “Factores determinantes del equilibrio en mujeres mayores: la salud mental y la edad”, *European Journal of Health Research*, Vol. 6, Nº 1(Págs.65-74). Accesible al: <https://formacionasunivep.com/ejhr/index.php/journal/article/view/202/92> [19/01/2021]
- TORO, Mónica (2012). “Ejercicio facilita trabajo de parto y disminuye la posibilidad de sufrir una cesárea”. *ABC del Bebé. El Tiempo*. Accesible al: <https://www.eltiempo.com/abc-del-bebe/antes-del-embarazo/bienestar/ejercicio-facilita-trabajo-de-parto-y-disminuye-la-posibilidad-de-sufrir-una-cesarea-12574> [20/01/2021]
- *Enfermedad cardiovascular en la mujer. Estudio de la situación en España*. Accesible al: <https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/docs/enfCardiovascMujerEspana.pdf>